

sağlıklı
Bayram



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

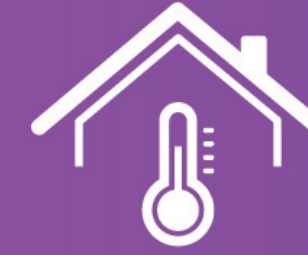
KURBAN BAYRAMI'NDA SAĞLIKLI BESLENMEK iÇİN



Buzluktan çıkarılmış ve
çözdürülmüş etleri tekrar
dondurmayın



Et pişirirken ızgara, haşlama,
buğulama, fırınlama gibi
sağlıklı yöntemleri tercih edin



Etləri oda sıcaklığında ve
dış ortamda uzun süre
bekletmeyin



Günlük tüketilen
et miktarına
dikkat edin